



ПСИХОЛОГИЯ

Декабрь
2017

Сам себе психолог - это как сам себе стоматолог.
Больно, неудобно и чревато осложнениями...
(народная мудрость)

Памятные даты

Одним из самых серьезных неизлечимых заболеваний двадцать первого столетия является вирус иммунодефицита. Его не зря считают настоящей угрозой для человечества. Ведь уровень заболеваемости повышается с каждым годом. Жертв опасной инфекции невозможно подсчитать. Ежегодно их количество растет. А лекарство от ВИЧ до сих пор не создано, как и вакцина, которая поможет защитить от заражения миллионы людей. **День борьбы со СПИДом - это не просто очередная дата, а возможность напомнить всему миру о том, что страшный недуг может коснуться любого человека и изменить его жизнь, разрушить планы.**



Начало декабря традиционно отмечается как **Декада инвалидов**. Она приурочена к Международному Дню инвалидов, который по решению Организации Объединенных Наций с 1993 года отмечается 3 декабря. Декада инвалидов проводится с целью привлечения внимания общественности к проблемам людей с ограниченными возможностями, а также изменения устоявшегося мнения об инвалидах, как людях

неполноценных и неспособных к жизни в современном обществе. В рамках Декады инвалидов проводятся разнообразные мероприятия, целью которых является если не полноценная интеграция людей с ограниченными возможностями в жизнь общества, то хотя бы донесение до всех членов общества мысли о том, что огромное количество людей (около 10% населения) в той или иной мере ограничены в своих физических, интеллектуальных и сенсорных возможностях и они практически выключены из общественной жизни.



Новости психологии

Мысли влияют на нашу жизнь!

Учёные доказали, что унылыми и депрессивными нас делают не обстоятельства, а наши мысли.

Бывает, что по большому счёту ничего ужасного в нашей жизни не происходит.

Трагедии разворачиваются в нашей голове. Многие привыкли мыслить негативно, тревожась о будущем. Например, даже когда Вы думаете о чём-то хорошем, в ваш мозг по протоптанным нейронным дорожкам негатива вползает мысль: «Но что если?»

Вы тревожитесь о родителях, о потенциальных болезнях, которые, скорее всего, никогда не случатся. И, вроде, нормальная у вас жизнь, хорошая, а ощущения счастья нет. От бесконечных тревог вы часто впадаете в уныние.

Следующим этапом станут уже настоящие проблемы, вызванные тем, что ваш мозг занят не делом, а генерированием негативных ожиданий!

Как избавиться от негативного мышления? Вы должны приучить себя отслеживать собственные мысли. Как только радары вашей осознанности сигнализируют негативную мысль, усилием воли её бросайте. Говорите себе: «Стоп! Я не буду об этом думать! Это происходит в моих фантазиях, а не в моей реальной жизни». Представьте позитивное развитие ситуации. Займите свой мозг чем-то другим. Чтением, просмотром фильма, общением, изучением нового. Попробуйте. Это действительно работает!



Советы психолога

Подготовка к экзаменам

Как подготовиться психологически к экзамену:

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие

Если трудно справиться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходите к изучению трудного материала

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления

Режим дня: подготовка – 8 часов в день, прогулка, свежий воздух – 4 часа в день, спать не менее 8 часов.

Питание: калорийное, богатое витаминами, необходимо употреблять грецкие орехи, семечки, мясо, рыбу, овощи, фрукты, горький шоколад.

Поддержать работоспособность можно чередуя умственный и физический труд!

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ **ЗАПОМИНАНИЯ**

- 1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.**
- 2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.**
- 3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу**
- 4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.**
- 5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.**
- 6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.**

Упражнения, которые помогают избавиться от волнения!

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.
- Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается.

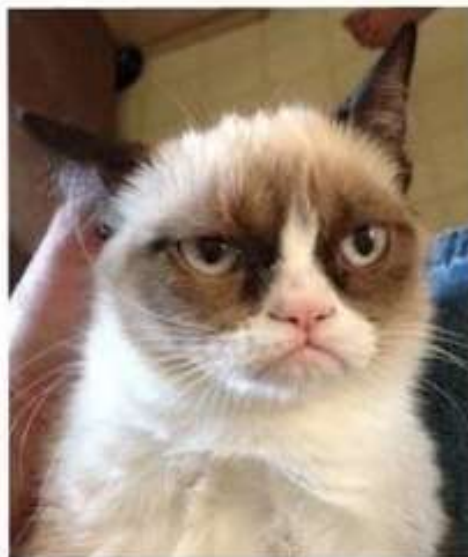
- Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижмите орех к левой ладони и делайте круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты. То же проделайте 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.
- В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены — ваши **нервы** не подведут в ответственный момент.

Минутка психологической разгрузки

Тот момент, когда аккуратно вытаскиваешь шпаргалку на экзамене, стараясь не шуршать...



...натыкаешься на взгляд экзаменатора и делаешь умное лицо...



— Учти, Вовочка, — говорит учитель музыки — если ты не прекратишь лениться, прогуливать, терять ноты, то я вызову твоих родителей и скажу им, что у тебя талант!

Жан пришел в школу с большим опозданием.

— Что случилось? — спросила учительница.

— На меня напал вооруженный бандит.

— Боже! Он что-нибудь отнял у тебя?

— А как же! Домашнее задание.

Редактор:

Соколова А.В., педагог-психолог

Ответственный секретарь:

Острожнова С.В., зам. директора по
ВР и СЗ обучающихся

Адрес колледжа: 347250 Ростовская обл.

г. Константиновск, ул. Калинина 93

Тел. 8(86393)2-39-56.

Факс: 8(86393)2-29-22